

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Рудюк Майя Євгеніївна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Особистісні чинники психологічної стійкості українців в умовах війни

Спеціальність «053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

_____ М. Є. Рудюк
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Коломієць Тетяна Володимирівна
Кандидат психологічних наук, доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту Рудюк Майї Євгеніївни
допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від « ____ » листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

(науковий ступінь, вчене звання)

« ____ » листопада 2024 р.

(підпис)

Литвинчук А.І.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Рудюк Майя Євгеніївна

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

_____.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Рудюк М. Є. Особистісні чинники психологічної стійкості українців в умовах війни – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Актуальність проблеми в час війни є дуже високою, оскільки кожен, хто живе в умовах військового стану, знаходиться під впливом стресу.

Метою даної роботи є дослідження психологічної стійкості українців в умовах війни.

В ході дослідження було використано різні методи, такі як бесіда, анкетування та шість тестових методик.

Перший розділ роботи присвячено теоретичному аналізу чинників психологічної стійкості. У другому розділі розглянуто особливості організації та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості. У третьому розділі обгрунтовано доцільність проведення тренінгу як формувального експерименту, спрямованого на вивчення явища психологічної стійкості.

Як показали дослідження, в умовах війни на кожного українця, незалежно від статі, віку, місцезнаходження, має місце стресогенний вплив. Як виявилось, стресостійкість українців знаходиться на середньому рівні, що є позитивною тенденцією і свідчить про те, що респонденти адаптувалися до стресогенних чинників, маючи певні резерви для подолання стресу. Але, враховуючи нестабільність ситуації, можна припустити, що відбудеться пониження рівня стресостійкості.

Ключові слова: психологічна стійкість, стресоутворюючі чинники, фрустрація, саморегуляція, адаптованість, стресостійкість, психологічна ресурсність особистості, виснаження, тригери.

SUMMARY

Rudyuk M. Personal factors of psychological stability of Ukrainians in the conditions of war – Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The relevance of the problem in wartime is very high, since everyone who lives in the conditions of martial law is under the influence of stress.

The purpose of this work is to study, various methods were used, such as conversation, questionnaires and six test methods.

The first section of the work is devoted to the work is devoted to the theoretical analysis of the factors of psychological stability. The second chapter examines the peculiarities of the organization and conduct of an empirical study of psychological stability. The third chapter substantiates the expediency of training as a formative experiment aimed at studying the phenomenon of psychological stability.

As studies have shown, in the conditions of war, every Ukrainian, regardless of gender, age, location, has a stressogenic effect. As it turned out, the stress resistance of Ukrainians is at an average level, which is a positive trend and indicates that the respondents have adapted to stressful factors, having certain reserves to overcome stress. But, given the instability of the situation, it can be assumed that the level of stress resistance will decrease.

Keywords: psychological resilience, stressors, frustration , self-regulation, adaptability, stress resistance, psychological resourcefulness of the individual, exhaustion, triggers.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	9
1.1. Психологічна стійкість: суть та особливості.....	9
1.2. Стійкість в умовах війни: аналіз українського досвіду.....	15
Висновки до розділу 1.....	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	19
2.1. Особливості організації та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної стійкості українців..	21
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості українських педагогів.....	25
Висновки до розділу 2.....	32
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ.....	34
3.1. Обґрунтування тренінгу психологічної стійкості.....	34
3.2. Структура тренінгу психологічної стійкості.....	38
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	50

ВСТУП

Актуальність проблеми в нашому випадку знаходиться на вкрай високому рівні. Війна неймовірно відчутно впливає на кожного з нас, і хоча вплив нерідко відрізняється в залежності від кожної людини (індивідуальність, навіть у подібній ситуації, має місце і відзначається та виражається в цілому відчутно), він відчувається – жодна людина в умовах війни не може знаходитися поза її впливом, починаючи від немовлят і закінчуючи людьми літнього віку. Причому, нерідко люди намагаються приховати від інших свою реакцію, і причини для цього можуть бути абсолютно різними – хтось соромиться виражати свої почуття, хтось намагається себе показати сильнішим, ніж є, хтось може просто ховати це в собі. Подібні приховування сильно впливають на внутрішній стан, що створює додаткові проблеми, і їхня поява та вирішення підвищують актуальність обраної нами теми.

Теоретико-методологічну основу дослідження, причому водночас як в контексті власне психологічної стійкості, так і в плані подібної в умовах війни, представляють дослідження таких науковців, як Готич В., Доценко В., Жигайло Н., Клочков В., Кравцов Д., Левенець А., Ліба Н., Цимбалюк М., Чхаїдзе А. та інші.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість особистості.

Предмет дослідження представляє собою особистісні чинники психологічної стійкості українців в умовах війни.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що психологічна стійкість і війна мають безпосередній взаємовплив одне на одного, причому, останній проявляється виражено, незалежно від індивідуальних особливостей кожної особистості, навіть за умов певних відхилень в сторону як посилення вираженості даного взаємовпливу, так і його послаблення. Додатковим аспектом цієї гіпотези є те, що потенційна стійкість психологічного характеру, навіть будучи в наявності до початку війни (як в контексті її початку у 2014 році, так і щодо повномасштабного вторгнення), могла піддатися

навантаженню такої сили, що наявність стійкості опинилась під питанням, і необхідні були внутрішні резерви і ресурси для її відновлення, або ж навпаки – стійкість сформувалась саме після початку подібного, як внутрішній щит проти подібного стресогенного чиннику, до того проявляючись недостатньо сильно як мінімум.

Методи та організація дослідження передбачають використання різних наукових методів та методик, причому останні можуть включати в себе не лише тестові, а й, при потребі (наприклад, для додаткового збору матеріалу або за необхідності повторного проведення дослідження) арт-техніки. Однак, в даному випадку, будуть задіяні саме бесіди (за наявності бажання у респондентів), анкетування, а також використання саме насамперед тестових методик. Якщо в наявності є можливість та необхідна кількість часу, проводиться спостереження.

У список власне методик входять такі з них, як методика визначення ступеня схильності до стресу, а також опитувальник психологічної ресурсності особистості, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, оцінка агресивності педагога, тест на визначення рівня стресу, а також методика визначення рівня тривожності у підлітків.

Наукова новизна та теоретичне значення в даному випадку проявляється в можливості дослідити в цілому широкий спектр осіб, як військових, так і цивільних, різного віку і статі. Також, при цьому є перспектива того, що буде уточнено серед даних те, що вже було відомо, однак при цьому або недостатньо глибоко, або ж дещо давніше, тому може мати вплив часу. Причому, дані знання можуть бути ще більш поглиблені. Теоретичне значення в цьому конкретному випадку полягає у поєднанні вже наявних даних, нашого дослідження і потенційних результатів у широкому спектрі, що дозволить отримати якомога більше даних достатнього рівня інформативності.

Практичне значення нашого дослідження полягає у можливості отримати інформацію про аспекти психологічної стійкості людей різного віку, статі, а також про потенційний взаємовплив між цими категоріями і ймовірними проблемами зі стійкістю, що в подальшому може допомогти у вирішенні проблем в психологічній сфері стійкості як до різних чинників війни і під час неї, так і до різного роду стресогенних аспектів життя в цілому.

Апробація отриманих результатів: були опубліковані тези на міжнародну конференцію PROBLEMS OF SCIENCE AND TECHNOLOGY: INNOVATION AND COMPETITIVENESS на тему «Методологічні засади дослідження психологічної стійкості українців в умовах війни», а також в монографії Scientific multidisciplinary monograph міжнародної конференції THEORETICAL AND APPLIED FOUNDATIONS OF INNOVATION IN MODERN SCIENCE була надрукована стаття «Психологічна стійкість, суть та особливості: український вимір в умовах війни».

В структуру та обсяг роботи входять такі складові нашої роботи, як джерела в кількості 31, діаграми, яких нараховується 9, загальний об'єм праці (з врахуванням вступу, титульної сторінки, змісту і списку джерел) складає 54 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

1.1. Психологічна стійкість – суть та особливості

Поняття психологічної стійкості в багатьох випадках тією чи іншою мірою схожі за визначеннями різних науковців і в різних публікаціях, за винятком деяких окремих деталей. Так, Романчук Олег вказує, що психологічна стійкість (іншими словами – витривалість, подекуди використовується термін «резильєнтність») являє собою по своїй суті здатність проходити через різноманітні життєві випробування, при цьому зберігаючи власне психічне здоров'я, а також, окрім останнього, особистісну цілісність [22]. Причому, в контексті як власне самої резильєнтності, так і в її психологічній варіації, відзначається, що це ще й здатність людини (або соціальної системи) до вибудови нормального та повноцінного життя в умовах складного характеру [7, с. 39; 16, с. 30].

Згідно Кравцова Д., психологічною стійкістю називається так звана соціально-психологічна характеристика особистості, що полягає в здібностях переносити ситуацію, в якій присутня екстраординарність ситуації. Причому, це відбувається без жодного збитку для себе самого. Також, сюди входять здібності до подолання наслідків подібної ситуації за допомогою тих або інших певних способів. Водночас йде удосконалення особистості, підвищення рівня адаптації останньої, а також її зрілість в соціальному розумінні даного поняття. По суті вказаним є те, що дана характеристика означає наявність так званого адаптивного особистісного потенціалу [14, с. 217]. Окрім іншого, варто вказати і те, що, за деякими даними, більшість дослідників вважають, що психологічна стійкість – це не стала характеристика особистості, а радше певний динамічний процес і результат. Він, в свою чергу, вже залежить від як зовнішніх обставин, так і від певних індивідуальних людських особливостей тієї чи іншої конкретної людини. Водночас, коли змінюються обставини, є ймовірність, що може змінитися і власне сама психологічна стійкість як така [8, с. 160].

Також, серед визначення психологічної стійкості зустрічається і таке, згідно якого така стійкість являє собою певне вміння щодо керування власними емоціями та почуттями, водночас не пасуючи серед труднощів. Окрім цього, це гнучкість психіки, здатність пристосовуватися до мінливої обстановки, адекватно на неї реагувати. Ще одним визначенням є таке, за яким вказується, що це так звана динаміка стійких станів особистості як певної системи, і при цих станах дана система здатна з певною ймовірністю проводити ідентифікацію, а також блокувати внутрішні та зовнішні дії негативного характеру [15].

Варто також вказати одну теоретичну психологічну модель. Вона належить до моделей психологічної безпеки особистості, яка напрямую пов'язана з психологічною стійкістю. В даному випадку мається на увазі концепція Абрахама Маслоу. Згідно вказаної інформації, стан безпеки по своїй суті являється наслідком так званої реалізації потреби у безпеці, яка, в свою чергу, має інстинктивну природу. Дана потреба, окрім іншого, розглядається як певне узагальнене утворення, яке включає в себе деякі складові, так як, наприклад, потребу у захисті, відсутності тривоги та страху, наявності порядку, стабільності тощо [1, с. 8]. В нашому випадку дана модель пов'язана з психологічною стійкістю тим, що передбачає реалізацію потреби у безпеці, яка здатна забезпечити найстабільнішу психологічну стійкість, так як відсутність постійних стресоутворюючих чинників не дозволить організму отримувати постійне навантаження і ставити під удар фізичне і ментальне здоров'я в цілому і психологічну стійкість зокрема.

Окрім того, що вже було раніше згадано, виходячи з визначення, даного Самковою О. М. та Чхаїдзе А. О., психологічною стійкістю є цілісна особистісна характеристика, завдяки якій відбувається забезпечення стійкості до впливу важких ситуацій, характер яких є як стресогенним, так і фрустраційним [23].

Як можна відзначити, існує велика кількість визначень того, чим же являється психологічна стійкість (резильєнтність), і які її особливості.

Подекуди мають місце схожості, але частіше відзначаються відмінності різного характеру. Однак, є й інші визначення щодо даного поняття. Причому, згадуючи аспект щодо особливостей, то відзначається таке – за умов якраз таки вже психологічної нестійкості, людина просто стає нездатною до того, щоб ситуація змінилась на краще через власну психологічну нестійкість, а це, в свою чергу, призводить до, наприклад, погіршення, результатів діяльності [17, с. 63].

Згідно одного з них, подібну стійкість особистості можна розглядати як складну особистісну якість, а також як синтез певних окремих здібностей та якостей індивіда. Що цікаво, відзначається один факт - вираженість саме даної якості залежить від буквально безлічі різноманітного роду факторів [24]. Ще одне визначення описувало резильєнтність як особистісну здатність до збереження внутрішньої стійкості в кризових обставинах [13, с. 82]. А виходячи з визначення, даного Євдокімовою О., окрім того, що визначає (як вказано даним автором, до невизначеності, стресу і так далі) здоров'я людини, причому, що цікаво, і психічне, і соматичне, а також охороняє від особистісних розладів, створює свого роду основу внутрішньої гармонії, так і являє собою так звану соціально-психологічну характеристику особистості, що, в свою чергу, полягає у здатності до перенесення екстраординарної ситуації без жодної шкоди, збитку для себе тощо [9, с. 64].

Необхідно відзначити, що подекуди має місце формулювання не так психологічної стійкості (резильєнтності), як саме стійкості як такої, однак в контексті психологічного характеру. До таких належать визначення, згідно яких: а) стійкість є висновком, який заснований на доказах того, що деякі люди мають кращий результат, ніж інші, які пережили в цілому порівнянний рівень різних негараздів, і більше того, подібний негативний досвід може мати або так званий сенсibiliзуючий, або свого роду загартовуючий ефект [31]; б) стійкістю називається динамічний процес, з допомогою якого людьми використовуються різні захисні фактори і ресурси для власної користі. Причому, даний процес може змінюватися в одній людині, це залежить від обставин, а також часу [29].

Причому, обидва дані визначення так чи інакше, але доволі тісно стосуються нашого дослідження.

За деякими даними, психологічна стійкість характеризується відразу трьома варіаціями визначень: 1) складна інтегративна особистісна якість, яка забезпечує високу продуктивність діяльності і адекватну поведінку у складних життєвих обставинах; 2) інтелектуальна складова, що сприяє збереженню високої функціональної активності в стресогенних умовах за рахунок пристосування до них або в результаті високого рівня розвитку емоційно-вольової регуляції; 3) особливість темпераменту, що дозволяє надійно виконувати людині цільові завдання її діяльності [4, с. 19].

Як вказувала Соловійова І., психологічною стійкістю називається здатність до протистояння зовнішнім впливам, при цьому слідуючи власним намірам і цілям [25]. А як вказувала Левенець А., дану стійкість характеризують як мінливу рівновагу всіх так званих «особистісних структур», що, в свою чергу, свідчить про здатність індивіда до саморегуляції власної поведінки, до самоорганізації, а також про гнучкість і пластичність деякого «психічного матеріалу» вже згаданих структур [17].

Продовжуючи пошук і розбір визначень психологічної стійкості (резильєнтності), ми знайшли розгляд узагальненого трактування, згідно якого резильєнтністю називається результат певних зусиль щодо збереження чи (а подекуди і «або») швидкого відновлення психічного здоров'я особистості в протидії життєвим негараздам або викликам [19]. Згідно ж словника американської психологічної асоціації (АПА), резильєнтність можна назвати процесом і результатом успішної адаптації до складного життєвого досвіду, причому особливо через гнучкість розумового, емоційного та поведінкового характеру, а також через пристосування до різних вимог, як зовнішніх, так і внутрішніх [30].

Піднімаючи тему власне факторів, варто відзначити, що серед них існує ряд таких, які так або інакше впливають на психологічну резильєнтність особистості. Можна відзначити той факт, що кожен фактор чи елемент, будучи

як індивідуально вираженим, так і індивідуально розвиненим, не може повноцінно впливати на особистісну психологічну стійкість сам по собі, а комбінується з іншими.

Наприклад, зараз однією з численних в плані кількості осіб категорій є студенти. І на них проблеми з психологічною стійкістю впливають більш ніж відчутно, адже (і це важливо для кожної людини в цілому і для студентів зокрема) так властивість особистості, як психологічна стійкість, дозволяє зберегти здоров'я індивіда, причому як фізичне, так і психічне [27, с. 227]. Згідно одного з досліджень, було доведено, що в цілому велика кількість стресогенних факторів має помітний вплив на психологічну стійкість студентської молоді. Окрім цього, важливим є і той факт, що психологічна стійкість особистості формується на основі багаторазового повторення в контексті зіткнення кожної конкретної особистості зі стресогенними факторами. Дане зіткнення проявляється в складному процесі, що включає, в свою чергу, такі фактори, як: оцінка стресової ситуації, регуляція діяльності в тих чи інших стресогенних умовах, власне подолання стресу, вплив на особистість різноманітних травматичних подій, і, врешті, пропрацювання травматичного досвіду [10, с. 8].

Переходячи до конкретних прикладів подібних факторів, варто вказати Ключкова В. В., який згадував, що один із основних елементів психічної стійкості – життестійкість, яка допомагає людині оцінити власні, і що важливіше – реальні, сили та можливості, побороти труднощі та впоратися зі складними, стресовими ситуаціями. Дана стійкість як властивість особистості сприяє конструктивному вирішенні проблеми, що склалася та зберегти своє психологічне здоров'я і продовжити благополучну самореалізацію, розвиток та самовдосконалення [11, с. 62]. Що цікаво, іноді вказується, що поняття резильєнтності, вже згаданої життестійкості і стресостійкості є дуже близькими за значеннями, практично спорідненими [18, с. 120]. Іноді до цього списку додається пункт про те, що резильєнтність (яка описується як відносно новий

термін у психології) перетинається, окрім життестійкості, з життєздатністю, саморегуляцією, адаптацією тощо [6, с. 34].

Також, варто згадати і про деякі «складові» психологічної стійкості. Згідно Гриник І., до неї входять: здатність до проходження через різні життєві випробування, не втрачаючи при цьому власне психічне здоров'я і особистісну цілісність. А завдяки сформованості стійкості особа може успішно долати труднощі і підтримувати стосунки [5, с. 336]. В той же час, згідно Пляки Л., дана резильєнтність охоплює чотири так звані «аспекти» - надію (впевненість у власних силах і засобах), оптимізм (очікування, що все закінчиться добре), стійкість (при цьому індивід не «опускає руки» при зіткненні з труднощами, а рухається далі) і адаптованість (характеризує здатність до пристосування до потенційних змін у середовищі навколо індивіда) [20].

Необхідно вказати і те, що психологічна стійкість є в цілому доволі багатогранною, а її зміст свідчить про масштабність і фундаментальність всієї якості особистості. Така стійкість виявляється різноманітними здібностями, вміннями або навичками в контексті адаптованого реагування на тривалі навантаження, а також утримування спокійного настрою [2, с. 167]. Також, це найважливіший чинник, яким забезпечується успішність професійної та навчальної діяльності, різних соціальних відносин, рівень здоров'я, загальне власне життєве благополуччя індивіда [26, с. 332].

Підсумовуючи наявні дані, можна вказати, що, як ми бачимо, саме поняття психологічної стійкості трактується, не зважаючи на деякі схожості, з помітними відмінностями і різноманітними елементними пунктами, які так чи інакше впливають на суть визначення. При цьому, це стосується як власне психологічної стійкості як такої, так і її аспектів зокрема, а також складових. Деінде вони можуть пересікатися, причому необов'язково напрямую, однак різниця може бути відзначена і в даному випадку. Тим не менш, в будь-якому випадку, психологічна стійкість є вкрай важливою для кожної людини, особливо враховуючи вкрай багатоаспектний вплив на різні сфери життя

особистості, і проблеми з нею або її відсутність може спричинити дуже серйозні наслідки.

1.2. Стійкість в умовах війни: аналіз українського досвіду

Війна вкрай відчутно впливає на всіх українців в цілому і на кожного українця як індивіда зокрема. Це стосується і психологічної стійкості в тому числі. Причому, в даному випадку індивідуальність може мати певний вплив, але є ймовірність, що прояв даної індивідуальності не обов'язково буде настільки помітним, як це могло б бути в іншому випадку. Більше того – дана індивідуальність нівелюється тим фактом, що вплив війни так чи інакше проявляється, відрізняється лише те, наскільки, і як людина реагує та переживає те, що відбувається з нею на даний момент в подібних стресових умовах.

По факту, практично чи не кожна людина в Україні перебуває у постійному стані стресу, в очікуванні чогось, що є неминучим. Однак, резильєнтність (тобто психологічну стійкість) можна і формувати, і вказано, що на це формування впливають насамперед такі фактори, як об'єктивна оцінка власних здібностей, комунікативна сфера особистості, наявності життєвих цінностей, реалістичних планів та надії щодо чогось, вміння відстояти свої позиції та вміння і вміння вирішувати свої проблеми самостійно [3, с. 14]. Фактично, інші фактори – робота, навчання, різні особистісні труднощі – у випадку проблем з ними лише посилюють стрес і супутні йому проблеми. Однак за певних умов і за наявності в людини достатньої кількості можливості, вона може посилити свою психологічну стійкість і покращити власну ситуацію в плані психіки в нинішніх умовах.

Найважче наразі військовим – їхня психіка практично щосекундно піддається таким навантаженням, що внутрішні резерви вкрай швидко виснажується, а рівень психологічної стійкості – зменшується. Навіть за умови, що якісь впливи не зможуть спричинити негативний вплив (що трапляється нерідко), з цим виникають величезні складнощі. Вказано, що психологічна

стійкість військовослужбовців формується і підтримується під час всебічної, і, що головне, професійної підготовки, яка включає такі аспекти, як формування та розвиток, а також вдосконалення різних структурних компонентів – а саме емоційного, вольового і інтелектуального [12, с. 74]. Однак насправді все не так просто, як може здатися – і ось тут якраз і проявляється та ж таки індивідуальність. В даному випадку, її прояв лежить у тому, що у кожної людини є свої резерви і особливості психіки, і навіть якщо їх «тренувати», посилюючи сильні і необхідні сторони, вони все рівно не будуть однаковими з іншими, так само як і військові теж відрізняються одне від одного, наприклад, тим же складом характеру, поглядами на життя, емоційною стійкістю, проблемами і так далі. І це теж треба враховувати, як при оцінці рівня психологічної стійкості, так і при наданні психологічної допомоги у даній психологічній сфері.

Якщо брати, наприклад, студентську категорію, то в даному випадку можна взяти таку пов'язану з психологічною стійкістю складову нашого психічного здоров'я, як стресостійкість. Вона фактично може як мінімум частково і в цілому доволі виражено продемонструвати, настільки у студентів виражена стійкість психологічного характеру. Повертаючись власне до стресостійкості, вказано, що у студентів йде поділ на своєрідні групи – стресостійкі (легка адаптація), стресотренуючі (адаптація поступова) і стресогальмуючі (адаптація, відповідно, важка) [21, с. 36].

Переходячи до паралелі з психологічною стійкістю, українці в цілому і студенти зокрема також вирізняються різним рівнем психологічної стійкості. Однак, це залежить в даному випадку від просто гігантської кількості факторів – окрім індивідуальності, відзначається таке, як втрати когось з членів сім'ї, місце проживання, іноді навіть тип населеного пункту, стиль життя, емоційно-інформаційна відгородженість і так далі. За нашими спостереженнями, іноді достатньо найменш помітного нюансу (наприклад, наскільки людина слідкує за подіями і який в неї темперамент і погляди на життя), щоб психологічна стійкість набрала кардинальну відмінність. Варто згадати й те, що наслідки

деяких подій (ракетні удари, обстріли, чиясь смерть на очах тощо) вкрай потужно б'ють по психологічній стійкості, свого роду «виводячи з ладу» індивіда, навіть з врахуванням індивідуальних особливостей останнього.

Війна має потужний вплив на психічне здоров'я, особливо тривала. Враховуючи, що фактично вона триває з 2014, багато «ударів» було завдано ще з тієї пори, і психічне здоров'я багатьох, в тому числі й в контексті психологічної стійкості, отримує серйозне випробування і проблеми. Так, вказано, що за даними одного з досліджень, велика частка (виходячи з вибірки – чверть) українців має низький рівень особистісної витривалості, а це, в свою чергу, супроводжується такими проблемами, як емоційним дискомфортом, відсутністю внутрішнього локусу контролю. Як наслідок, з'являється більш виражена сприйнятливність до стресів та хвороб [28].

Психологічна стійкість багатьох людей подекуди просто «не встигає» адаптувати організм і психіку, відповідно, людина не може повноцінно вибудовувати нормальне життя в складних умовах, успішність діяльності і протистояння негативним зовнішнім впливам теж послаблюється, відповідно, виникають проблеми різностороннього і масштабного характеру. Деякі українці можуть це подолати, в деякого з цим проблеми. Іноді доводиться діяти «понад міру», що теж додає проблематичності в даному випадку. Ситуація погіршується через продовження війни і спроби окупантів завдати нам якнайбільше шкоди обстрілами, вбивствами, дезінформацією тощо.

Висновки до розділу 1

Підводячи підсумки, було встановлено, що існує дуже велика кількість варіацій того, що собою являє психологічна стійкість, і, незважаючи на наявність тих чи інших подібностей, мали місце й відмінності щодо цього, причому подекуди у визначеннях вони проявлялися в цілому явно. Однак, незважаючи на всі ці розбіжності, так чи інакше, психологічна стійкість знаходиться на дуже високому місці в списку важливих для людини психологічних особливостей особистості.

Психологічна стійкість українців в умовах війни майже безперервно, тільки в різній мірі (в залежності від багатьох факторів і сили прояву в тому числі) піддається серйозним навантаженням, через різні, але стабільні причини. Під удар потрапляють всі, починаючи з немовлят і закінчуючи літніми людьми, студенти, учні, військові – кожен і кожна людина в Україні, і нерідко поза її межами також.

Заперечувати чи переоцінювати дані проблеми не буде правильним рішенням в будь-якому випадку, і водночас недооцінювати теж не буде правильним рішенням. Досвід українців не є повністю унікальним, однак все ж унікальність є – за рахунок «сучасності» ця ситуація не має повноцінних аналогів (окрім Ізраїлю, який фактично стабільно в стані війни і там навантаження на психіку теж більш ніж відчутне). На нашу думку, наш досвід необхідно використати для розробки і задіявання якомога ефективніших методів відновлення і реабілітації, як беручи власне своє, так і поєднуючи вже з наявними методами.

Водночас, варто додати до вже сказаного і той факт, що з подібними впливами, незважаючи на в цілому доволі різноманітний рівень стійкості і можливості до подолання проблем подібного характеру, складно боротися через складність в контексті адаптації, так як організм банально не встигає провести процес останньої, що створює додаткові проблеми і ставить перед особистістю нові виклики. Не варто забувати і про те, що дуже велика (через індивідуальність) варіативність рівня психологічної стійкості потенційно може дещо ускладнити ситуацію в контексті корекції, однак, провести її в будь-якому випадку є можливо, і, що важливіше, необхідно.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

2.1. Особливості організації та проведення емпіричного дослідження психологічної стійкості

Вибірка складається з 70 респондентів, серед яких були представники як жіночої, так і чоловічої статі. Половина нашої вибірки перебувала на момент проведення дослідження за кордоном, інша половина ж наразі знаходиться в Україні.

При проведенні дослідження в цілому і використанні методик зокрема нам довелося зіткнутися з деякими неминучими в наших умовах труднощами і впливами війни. Це, по-перше, власне самі аспекти війни – обстріли, тривоги тощо. Під час подібного людина не може повноцінно виконувати завдання, чи, в нашому випадку, методики. По-друге, різне сприйняття самих завдань. В даному випадку мається на увазі, що не завжди респонденти потенційно могли сприйняти звернення і власне проходження методик достатньо серйозно, що, відповідно, цілком ймовірно вплинуло б на точність результатів. Також, ці два пункти можуть поєднуватися, що ускладнює завдання додатково.

Для власне організації дослідження насамперед необхідно було визначити, кого саме з респондентів і якими методиками необхідно було досліджувати, при цьому враховуючи, яка саме тематика нашого дослідження і підбираючи по можливості найбільш відповідні для цього методики. Причому, найскладніше в даному випадку було знайти відповідну кількість відповідних респондентів, насамперед за кордоном, в той час як з методиками найбільше проблем полягало у підборі відповідної варіації і їхньому саме проведенні. Це було зумовлено як причиною, яка полягає в тому, що з тими, хто наразі за кордоном, дещо важче сконтактувати у багатьох випадках, так і через таку ситуацію, коли потенційні респонденти не завжди йшли на контакт стосовно саме проходження методик.

Щодо самого дослідження, то воно було поділено на декілька етапів. На першому, нами був реалізований підбір власне підходящих методик, які ми мали використовувати для отримання якомога інформативніших результатів по нашій темі. Другий етап передбачав підбір відповідної кількості респондентів різного віку, статі та місця проживання, які висловили б згоду та мали час та бажання для цього. І третій етап, останній, включав в себе власне проведення даних методик, підрахунок, інтерпретацію та обробку отриманих результатів і їхній аналіз. Варто враховувати, що пошук респондентів відбувався як серед тих, хто наразі проживає на території України, так і тих, хто виїхав за кордон.

Для мети, яка мала під собою визначення рівня психологічної стійкості і певних аспектів останньої, а також споріднених пунктів, які напряду впливають на дану стійкість, нами були використані певні методи спостереження, бесіда, а також наступні методики:

1. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (модифікований).
2. Визначення ступеня схильності до стресу.

За допомогою методики на визначення ступеня схильності до стресу можна визначити рівень стресу у людини (іноді зустрічається «зворотня оцінка», де виходячи з даних результатів визначається не рівень стресу, а рівень стресостійкості). Методика включає в себе 15 питань, на які є три варіанти відповіді – «так», «іноді» або «ні», і підраховується кожна відповідь як 2, 1 або 0 балів відповідно.

Опитувальник психологічної ресурсності особистості є спрямованим на визначення, з яких саме «джерел» респонденти в більшості випадків беруть особистісні ресурси для подолання викликів сьогодення. Варіантів в даному випадку 5 – це віра в Бога, підтримка рідних, творчість, фізична активність та надія і оптимізм, серед цього треба вибрати щось одне зі списку, що найбільше впливає на ресурсність особистості. Опісля цього, відповідно, за отриманими показниками відзначається певний потенційний вплив на психологічну стійкість особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічної стійкості українців

При проведенні інтерпретації, в першу чергу нами були оброблені результати методики-опитувальника психологічної ресурсності особистості.

Після завершення обробки результатів, була виявлена помітна різниця між показниками тих, хто наразі знаходиться в Україні, і тими, хто зараз за кордоном. Відзначається, що в Україні на психологічну ресурсність особистості в нинішніх умовах найбільше має вплив підтримка рідних, причому найвищий показник за кордоном такий же, але з меншим відсотковим співвідношенням (48,57% проти 40% респондентів відповідно). Найменший же показник по цій методиці серед респондентів в Україні – це творчість (2,86%) (див. рис. 2.1.).

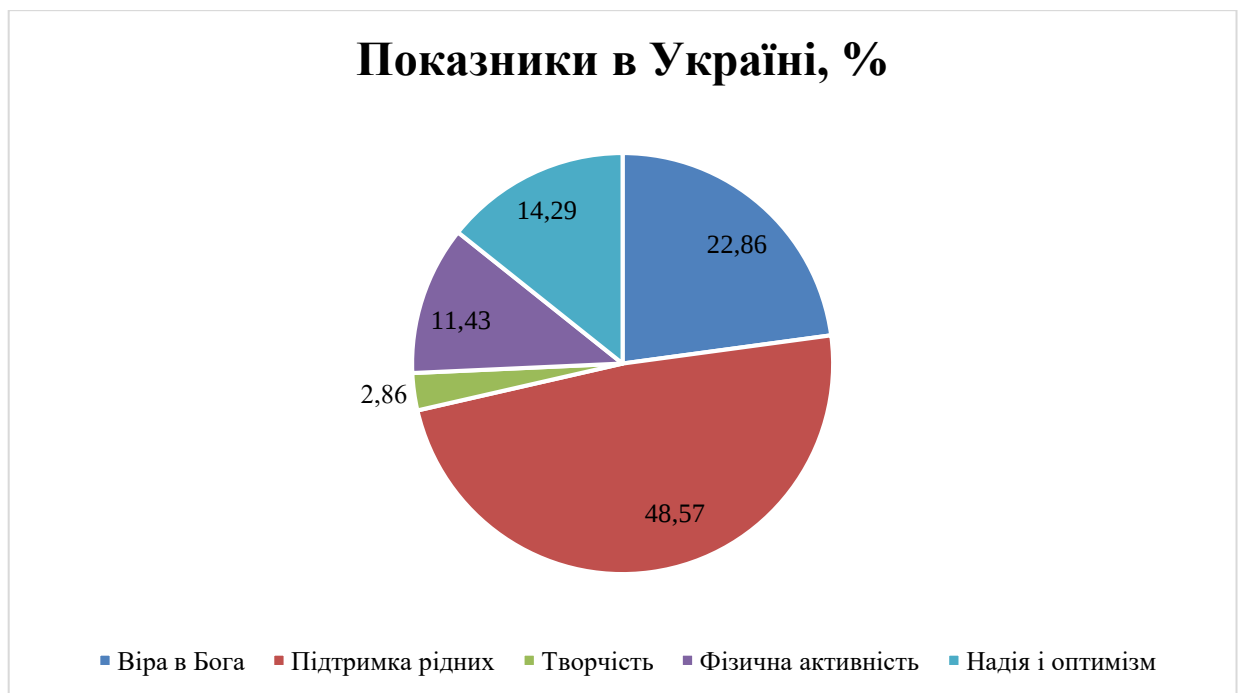


Рис. 2.1. Відсоткове співвідношення показників психологічної ресурсності серед респондентів в Україні.

А от серед тих, хто за кордоном, даний показник відсутній, а найменший відсоток в даному випадку відзначається у фізичній активності (5,71%, в той час як у першому випадку даний показник вищий, причому практично вдвічі, і складає 11,43%), що проілюстровано на рис. 2.2.



Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення показників психологічної ресурсності серед респондентів за кордоном.

Проводячи певні паралелі, можна відзначити одну цікаву деталь. Незважаючи на те, що власне саме відсоткове співвідношення відрізняється доволі помітно (почасти це відбулося за рахунок того, що серед респондентів, які наразі за кордоном, не відзначається показника творчості), свого роду «спад» за відсотковими показниками (і по кількості опитуваних відповідно) відбувається однаково – спочатку в обох випадках на першому місці йде підтримка рідних, на другому віра в Бога. Опісля як в Україні, так і за кордоном, має місце пункт «надія і оптимізм» (найцікавіше, що у відсотковому співвідношенні одне до одного це найбільш схожі показники – різниця між ними мінімальна). І, знову ж таки, в обох випадках четвертим пунктом йде фізична активність.

Подібна схожість може свідчити, з одного боку про те, що люди, незважаючи на те, що переживають на даний момент і в яких умовах знаходяться – з більшим чи меншим рівнем небезпеки для власного життя, в цілому опираються на схожі аспекти, з яких може мати місце «ресурсний збір», хоч і у різному співвідношенні, а також про те, що українці відчувають вплив війни так чи інакше. З іншого боку, все ж помітно, що показники підтримки

рідних і фізичної активності все ж вищі саме серед тих, хто в Україні, а от показники віри в Бога і надії та оптимізму переважають у тих, хто наразі поза межами України. Це може вказувати на те, що в умовах прямої загрози люди більше опираються одне на одного серед близьких і на те, що вони роблять напрямую, а от ті, хто наразі в інших країнах, більше опираються на релігійну складову і на надію, тобто вони можуть бути більш оптимістично налаштованими.

На наступному етапі аналізувалися результати методики визначення ступеня схильності до стресу. При проведенні підрахунків та інтерпретації було визначено, що в більш ніж половини респондентів (54,19%) стресостійкість знаходиться на середньому рівні. Наступною по кількості йде високий рівень (28,57%) стресостійкості, найменше ж, відповідно, показників низької стресостійкості – 17,14%.



Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення показників стресостійкості серед респондентів.

При проведенні підрахунку результатів даної методики, стресостійкість наразі серед респондентів демонструється переважно як середня, меншою мірою як висока, і на останньому місці, як вже нами було згадано – як низька. Що цікаво, потенційно могло скластися упереджене враження, що низький

рівень стресостійкості мав би в цілому відзначатися в більшій кількості респондентів, однак це не так.

З цього можна зробити висновок, що в цілому респонденти змогли адаптуватися до нинішніх умов, причому недостатньо, щоб не відчувати (або сприймати його на мінімальному рівні) наявності чи впливу, але водночас такого показника вистачає, щоб не відчувати серйозних труднощів при позбавленні від стресу самих себе, не особливо зважаючи, роблять вони це самостійно, чи з чієюсь допомогою.

Тим не менш, відзначається, що все ж, при мінімальній серед вибірки кількості респондентів з низьким рівнем стресостійкості, все ж показник доволі високий в цілому і може відчутно впливати на рівень психологічної стійкості, причому потенційно ситуація може погіршитися за відсутності контролю і повноцінної допомоги.

Також, варто відзначити, що, з одного боку вищий рівень стресостійкості мав би відзначатися в тих, хто за кордоном, однак з іншого боку це далеко не завжди так, тому що має місце велика кількість різноманітних індивідуальних факторів, які впливають більш або менш явно.

Варто відзначити і наступний фактор. Середня стресостійкість в балах (і в психіці) доволі сильно варіюється, і, відповідно, може у випадку сильного стресового навантаження відчутно зменшитися, насамперед у сторону послаблення (тобто стресостійкість погіршується), що, знову ж таки, багато в чому залежить від індивідуальних факторів, які, окрім іншого, доповнюються зовнішніми впливами, які в нинішніх реаліях переважно є негативними, а отже і стресовими, що в свою чергу збільшує ймовірність погіршення стресостійкості особистості, що завдасть шкоди психологічній стійкості особистості, погіршуючи наявну ситуацію.

Загалом, можна вказати, що в цілому психологічна стійкість українців, виходячи з наявних даних, знаходиться на середньому рівні. Почасти, це демонструється через результати з середнім переважаючим рівнем стресостійкості, яка має безпосередній взаємозв'язок з психологічною

стійкістю особистості. Причому, високий рівень стресостійкості, незважаючи на те, що не є лідируючим, займає друге місце, а третє – вже власне низький рівень. Це може свідчити про позитивну тенденцію.

Що стосується методики – опитувальника психологічної ресурсності особистості, то в даному випадку дещо складно дати точне визначення. Однак, з іншого боку, можна, з врахуванням всіх нюансів, вказати, що психологічна стійкість в даному випадку теж знаходиться на середньому, в кращому випадку – дещо вище середнього, рівні. Це можна вирахувати з врахуванням комбінації нинішніх реалій і того, які показники лідирують (а серед них це підтримка рідних і фізична активність). Активність такого типу потенційно може перешкодити стресу розвиватися або може його мінімізувати, однак в умовах війни доволі складно впоратися (а радше неможливо) зі стресом як таким повноцінно.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження стресостійкості українських педагогів

При проведенні нашого дослідження були задіяні такі методи дослідження, як і наступні техніки: опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, оцінка агресивності педагога, тест на визначення рівня стресу і методика визначення рівня тривожності у підлітків.

Опісля проведення інтерпретації результатів першої методики, було виявлено, що переважаючим типом поведінки серед респондентів в стресовій ситуації є тип АВ (55,2%), опісля йде поведінковий тип В (34,5%), найменше ж поведінкового типу А – 10,3%. Беручи ці дані за основу, нами була створена наступна діаграма (див. рис.2.4.).

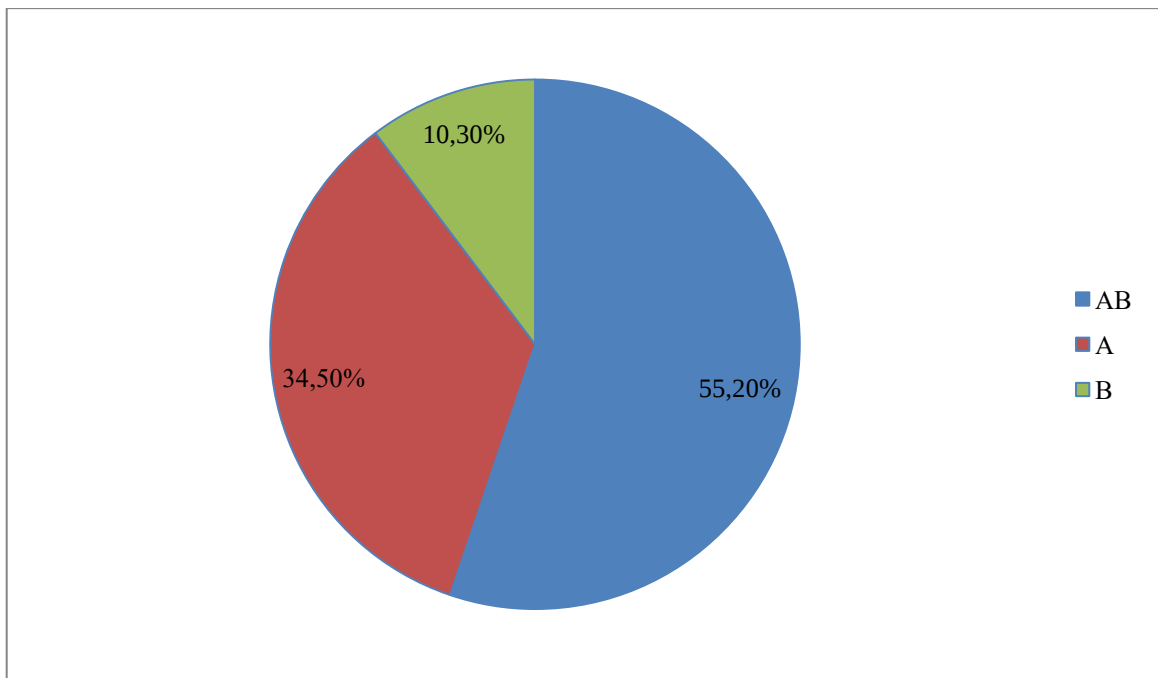


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення поведінкових типів серед респондентів.

Згідно наявних результатів, можна зробити висновок, що більш ніж половина респондентів загалом має позитивні перспективи у психологічній стійкості. Поведінковий тип АВ стійкіший за тип А в контексті власне стійкості до симптомів стресового характеру, і водночас зберігає активність, енергійність, продуктивність праці поведінкового типу В. Причому, можна припустити, що даний поведінковий тип в цілому може мати найбільшу частоту за рахунок своєї універсальності, що подібно до ситуації з видами темпераментами, де частіше зустрічається не одиночні варіанти, а комбіновані. На позитив в даному дослідженні вказує і те, що тип поведінки А зустрічається найменше, однак, з іншого боку, чіткої гарантії, що ситуація не погіршиться за рахунок потенційного посилення стресогенних чинників або частоти їхнього прояву, надати неможливо, тому дану ситуацію необхідно контролювати і потенційно провести в подальшому повторний тест.

Опісля була проведена методика оцінки агресивності педагога. Насправді, взаємозв'язок між агресивністю педагога, його психологічною стійкістю і впливами на неї більш ніж відчутний і вкрай актуальний – адже людина, в якій психологічна стійкість порушена, може стати більш агресивною, як напряду

через психологічне виснаження, так і через супутні фактори, як особистісні, так і глобальні – наприклад, вплив суспільства загалом або певних його представників зокрема.

Що стосується власне самого дослідження, то згідно з обробленими та інтерпретованими результатами методики, серед респондентів переважає саме помірна агресія (82,9%), на другому місці за показниками знаходиться надмірна миролюбність (11,4%), а найменше респондентів характеризуються надмірною агресією – 5,7% опитуваних. Використовуючи отримані дані, ми створили дану діаграму (див. рис. 2.5.).



Рис.2.5. *Співвідношення показників агресії педагогів.*

Опираючись на наявні дані, можна помітити, що психологічна стійкість в контексті проявів агресивності в переважній більшості респондентів-педагогів знаходиться на належному рівні. Так, оскільки агресія є помірною, вона може потенційно вважатися свого роду «здоровою», щоправда, лише за умови проявів даної агресії дійсно помірно і лише за необхідності – без «утримування в собі», але й без випадкової чи цілеспрямованої надмірності.

Повертаючись до власне наявної інформації, можна припустити, що в даному випадку ситуація, незважаючи на, в цілому, більш ніж задовільні

показники, є доволі нестабільною, причому на це може вплинути як одночасно декілька, так і послідовно, факторів – це і війна, і потенційний контакт з учнями та колегами, які можуть викликати роздратування, і, звісно, різноманітні життєві ситуації та їхні аспекти. І хоча надмірною агресією характеризується меншість серед респондентів, через певний проміжок часу даний результат може цілком змінитися, і задля відслідковування даних потенційних змін має місце необхідність проведення повторного дослідження, як і у випадку з попередньою методикою.

Наступна в списку – методика «Тест на визначення стресу». Згідно інтерпретації отриманих даних, було визначено, що більшість серед результатів респондентів (48,6%) відносяться до однієї з п'яти категорій в даній методиці, а точніше – до результату «досить виражене напруження як емоційних, так і фізіологічних систем організму», тобто це середній показник. Найменше серед респондентів тих, в кого стрес відсутній – 11,4%. Сильним стресом характеризуються 17,1% опитуваних, а помірним – 22,9%.

Виходячи з наявної інформації і оброблених результатів, нами була створена наступна діаграма (Див. рис. 2.6.).

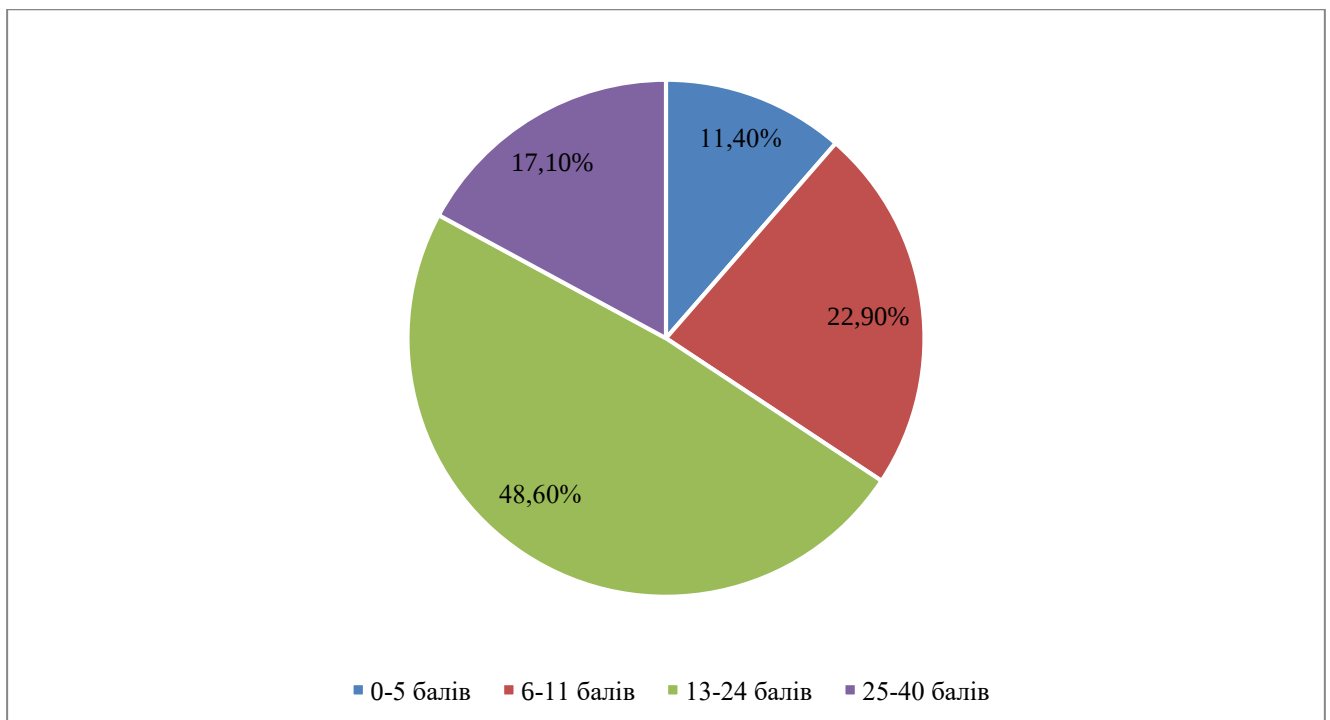


Рис.2.6. Показники стресу у педагогів (у відсотках).

При обробці даних результатів нами було відзначено декілька факторів. По-перше, у переважної більшості (88,6%) респондентів стрес так чи інакше присутній, від помірного до сильного рівня. Варто відзначити, що, зважаючи на війну і її безпосередній або опосередкований вплив на психіку кожного загалом і на психологічну стійкість зокрема, дані результати можуть вкрай активно коливатися, причому, що ймовірніше, в гіршу сторону, тобто рівень стресу може зрости.

По-друге, в даній методиці є п'ять «рівнів» результатів, останній з них характеризується переходом організму до останньої стадії стресу (наявні показники з сильним стресом характерні тим, що межа можливостей організму щодо опору стресу майже настала і має місце серйозне виснаження). Даний останній рівень не був присутнім у жодного з респондентів. Однак, незважаючи на це, як і було сказано, рівень стресу може зрости, тому потенційно через певний час опитуваних з показниками сильного стресу може стати набагато більше, а також п'ятий «рівень» показнику може також проявлятися. Звісно, є ймовірність і того, що рівень стресу впаде, однак, необхідно провести повторне дослідження через певний період часу задля визначення «напрямку коливання маятника», тобто щоб зрозуміти, в яку саме сторону змінюються стресові показники.

Остання методика, яка була нами проведена – це методика визначення рівня тривожності у підлітків. В даному випадку (мається на увазі середній показник) серед шкільного типу тривоги переважаючий показник «хвилює незначним чином (нормальний рівень)», найменше ж «вкрай неприємна ситуація (дуже високий)». Що стосується міжособистісного типу, то дуже високий рівень тривожності так само отримав найнижчі показники, а от найвищі спільні показники у високого рівня тривожності. Тим часом у самооцінного типу тривожності найнижчим показником є показник «надмірний спокій», а найвищим показником характеризується дещо підвищений рівень тривожності (див. рис. 2.7.).

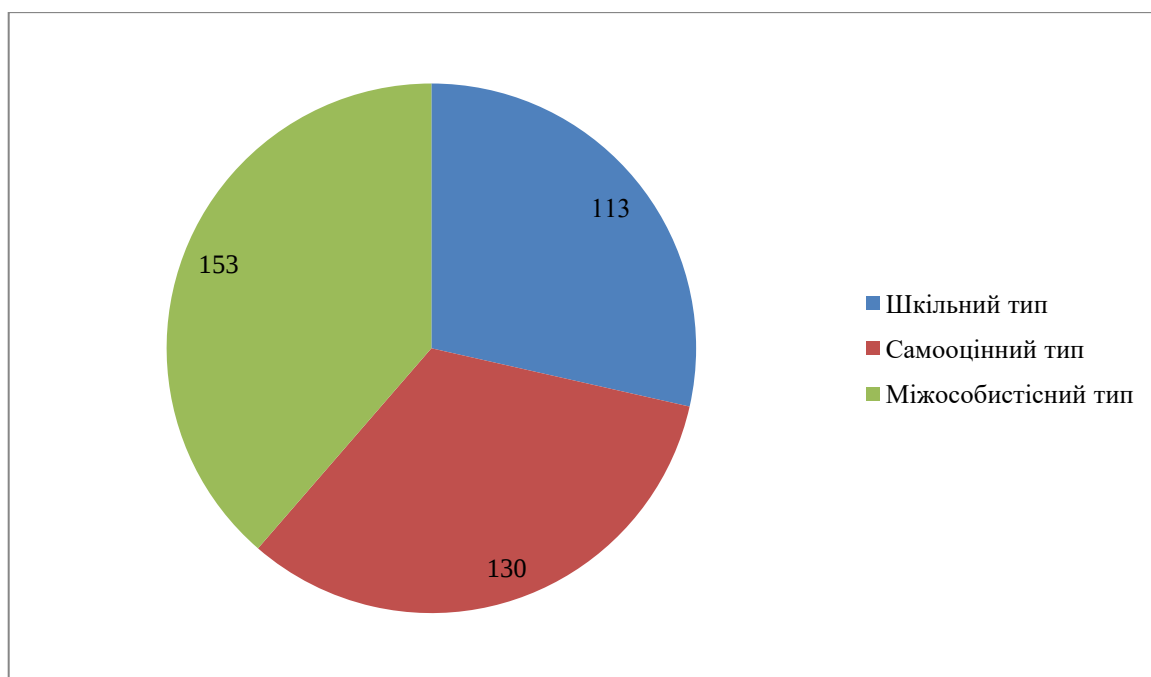


Рис. 2.7. Співвідношення результатів за типами тривожності.

Що стосується загальних показників, то найнижчий показник отримав «дуже високий рівень», найвищий же – високий рівень тривожності. Серед всіх типів тривожності найвищим за отриманими балами в кожній з «колонок» стоїть тип тривожності «міжособистісний, на останньому ж місці – шкільний тип (див. рис. 2.8.).

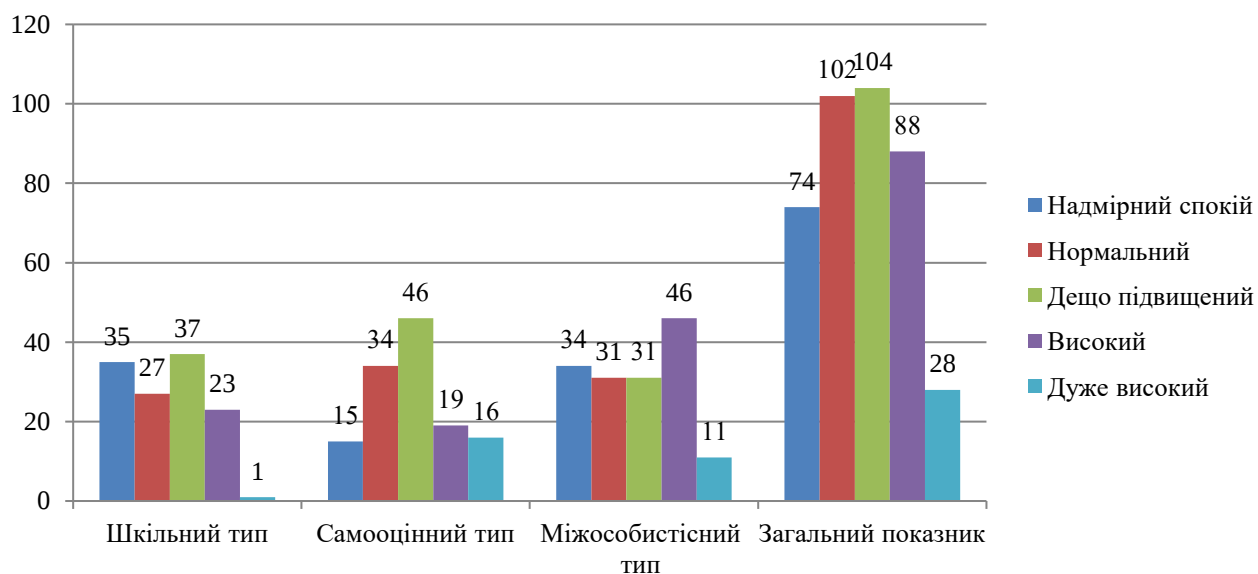


Рис. 2.8. Співвідношення середнього балу за показниками тривожності.

Як можна помітити з даних діаграм, в нинішніх умовах найяскравіше проявляється саме міжособистісний тип тривожності підлітків, хоча найвищі показники рівня тривожності власне за даними типами належать іншому типу тривожності – самооцінному, а от найменш помітно даний аспект проявляється саме в шкільному типі. Загалом переважає саме високий рівень тривожності серед всіх інших.

В даному випадку можна також зробити декілька висновків та припущень. Перше – серед підлітків, які навчаються, переважає високий рівень тривожності, однак стосується він першочергово не навчання. Можна припустити, що подібний показник свідчить про те, що психологічна стійкість, з врахуванням поєднання війни, особистісних змін та проблем, а також вікового впливу, не є наразі належним чином вираженою, а навпаки – її стан погіршився. Друге – найменше підлітки хвилюються через шкільні та міжособистісні аспекти (і відповідно тривожні чинники в даному випадку не є вираженими), зате основний рівень тривожності проявляється в самооцінному її типі, що може бути пов'язане з різними факторами, на які варто звернути увагу, починаючи від вікових особливостей включно.

По-третє – загальні показники свідчать про те, що тривожність серед підлітків у співвідношенні того, що може вплинути позитивно або негативно, кардинально схиляється на даних психологічних терезах у негативну сторону, що вкрай погано може впливати на особистий стан підлітків – як фізичний, так і психічний, і проблеми з психологічною стійкістю в даному випадку знаходяться далеко не на останніх позиціях.

Окрім цього, можна припустити, що психологічна стійкість у підлітків може бути дещо гірша, ніж у педагогів, за рахунок того, що в даному віці сприйняття, за рахунок власне даного вікового періоду, може бути більш загостреним ніж у старшому, тригерів, ймовірно, також більше, щоправда, варто зважати на індивідуальність кожної особистості. Звісно, не можна забувати і про те, що на даний момент ситуація навколо є вкрай мінливою, що,

відповідно, може безпосередньо вплинути і на рівень психологічної стійкості, гостроту сприйняття тощо.

Підводячи підсумки, можна визначити, що подекуди взаємозв'язок визначити дещо непросто, однак, за рахунок результатів, які доповнюють одне одного, можна відзначити і немало спільних моментів, з допомогою яких можна скласти чітку картину. Відзначаються певні, не вкрай критичні, але доволі помітні негативні впливи, пов'язані з психологічною стійкістю і тим, що на неї може повпливати – як причинних, так і наслідкових аспектів. Втім, зважаючи на нинішню ситуацію, війну і супутні її наслідки в Україні, необхідно враховувати потенційну мінливість результатів, і як наслідок, відзначається необхідність проведення повторного дослідження через певний часовий проміжок, потенційно протягом декількох місяців, а можливо, і повторити дані опитування декілька разів для можливості порівняння отриманих результатів і визначення можливих впливів на них.

Висновки до розділу 2

При проведенні нашого дослідження відзначалися складнощі через наявність комбінації або окремо одне від одного в плані пунктів з різними проявами війни, такі як тривоги та обстріли з одного боку, і деяким несприйняттям респондентами самого дослідження – з іншого. Тим не менш, дослідження було успішно реалізоване.

Дослідження було проведено у декілька етапів – перший включав в себе підбір відповідних методик, під час другого етапу ми проводили пошук та відбір відповідних респондентів, до третього, в свою чергу, входило власне саме проведення методик, а також підрахунок отриманих результатів, їхнє опрацювання та інтерпретація.

Методик, результати яких ми отримали і які аналізували в ході дослідження щодо визначення рівня психологічної стійкості і певних її

аспектів, а також споріднених з даною стійкістю пунктів, які напряду впливають на дану стійкість, було дві: опитувальник психологічної ресурсності особистості (модифікований) та методика визначення ступеня схильності до стресу.

Згідно методики на визначення ступеня схильності до стресу, в переважній більшості респондентів було відзначено середній рівень стресостійкості. В той же час, найменше було опитуваних, в яких відзначався низький рівень стійкості до стресу і його чинників. Ті, в кого рівень стресостійкості можна охарактеризувати як високий, відповідно, знаходяться на другому місці.

Щодо іншої методики, то варто вказати, що ті опитувані, які перебувають на території України, більше опираються на власну діяльність і на підтримку рідних, в той час як ті, хто за кордоном, в основному відзначаються більшою релігійністю (пункт «Віра в Бога»). В цілому, відзначається, що виходячи з отриманих даних, в загальному рівень психологічної стійкості є середнім або дещо вищим за такий.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ

3.1. Обґрунтування тренінгу психологічної стійкості

Узагальнення результатів емпіричного дослідження ми отримуємо наступну картину, згідно якої є вказаним наступний факт – на психологічну стійкість в нинішніх умовах відбувається доволі значний тиск, і це стосується як молоді (в нашому випадку – підлітків, які навчаються), так і людей старших (у нашому дослідженні такими є педагоги). Водночас, варто відзначити, що, при розподілі викликів психологічній стійкості та наслідків проблем з нею на такі, як стрес, тривожність, агресивність, можна помітити, що результати загалом знаходяться на середньому або дещо вище середнього рівні.

Однак, незважаючи на те, що дані показники не є такими, які критично перевищують певні рівні і не сигналізують про «межу», при якій необхідно вживати безпосередні, різкі і дуже швидкі заходи, це аж ніяк не означає, що при цьому можна не зважати на наявну або потенційну проблему або ж применшувати її значення. Реалії сьогодення і, як мінімум частково, результати нашого дослідження, дозволяють чітко зрозуміти той факт, що потенційність погіршення ситуації цілком може мати місце, причому, навіть найближчим чином.

Взаємозв'язок між реаліями, їхніми впливами на ситуацію з психологічною стійкістю особистостей і проблемними аспектами (агресія, стрес, які були визначені і виявлені в ході нашого дослідження) можна відобразити у наступній діаграмі (див. рис.3.1), де за максимум буде взятий показник 10.

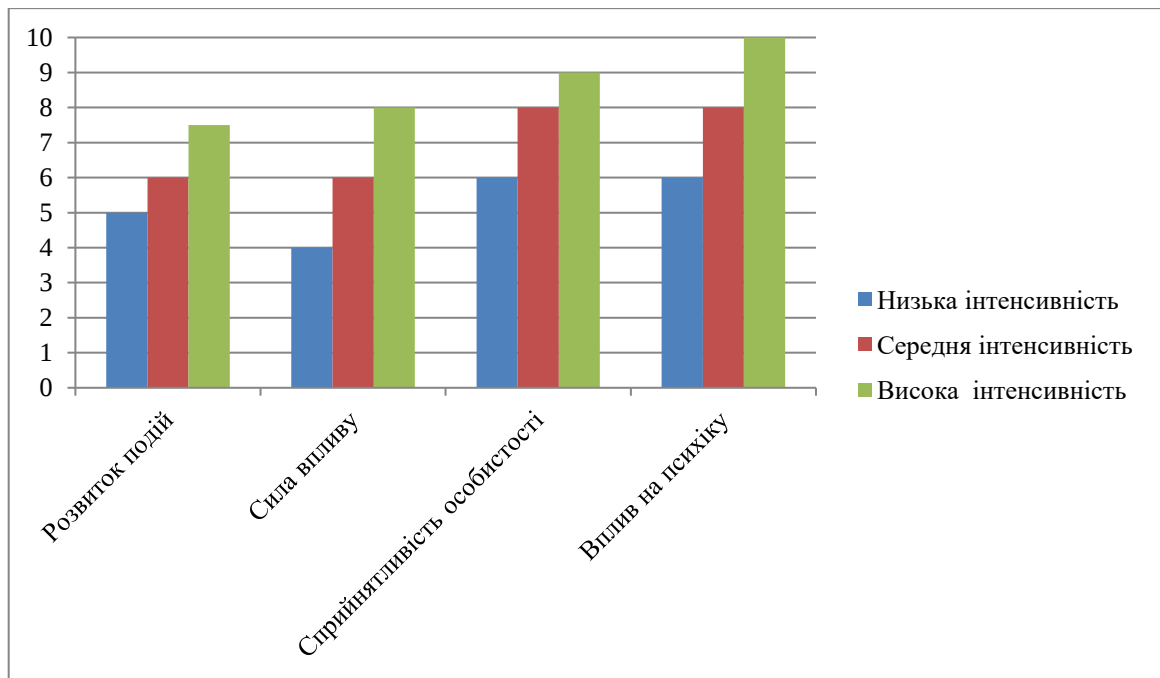


Рис 3.1. Співвідношення впливу на особистість.

Суть даного аспекту полягає в тому, що чим більша інтенсивність впливу на особистість, відповідно тим більша і сила даного впливу, швидкість і інтенсивність розвитку подій також зростає. Відповідно, вплив на психіку особистості, а в подальшому – і на різні її аспекти, в тому числі і на психологічну стійкість, зростає. Це стосується як позитиву, так і негативу, але в даному випадку нас цікавить насамперед негативна сторона. Варто відзначити, що сам нинішній світ, з врахуванням темпів того, як розвиваються події і яка має бути адаптивність до цього, вимагає високого рівня даної психологічної стійкості, що, в свою чергу, дозволить ефективніше протистояти тому, що на неї впливає.

Щодо типології, до в нашому випадку мають місце і психічні процеси (формування психологічної стійкості, вплив на неї різноманітних внутрішніх та зовнішніх чинників), і психічні стани (стрес), і власне психічні властивості (психологічна стійкість, її рівень і можливість психіки протистояти різним чинникам, станам та тому, що їх викликає).

Задля того, щоб мінімізувати потенційний розвиток проблем з психологічною стійкістю, агресією, стресом, а в ідеалі провести мінімізацію ризиків виникнення даних проблем і поліпшити наявну ситуацію, необхідне

проведення вправ різного характеру. Причому, завдяки гнучкості підходу і можливості працювати як у груповому форматі (тобто у вигляді тренінгу), так і в варіанті, де робота ведеться лише з однією людиною, можна підібрати різні варіації технік.

Тим не менш, потенційно кращий результат в подібній ситуації можна отримати за умов групової роботи, що стосується як підлітків, так і педагогів, тому ми зупиняємось саме на варіанті з тренінгом. Розмір групи може мати різний діапазон, оптимальний мінімум – 4-6 людей, максимально найкращою кількістю буде 20-25 людей. Втім, можна й більше, однак даний варіант, враховуючи віковий діапазон і суть запиту, є найоптимальнішим.

Наступний пункт – тривалість тренінгу. Варто розуміти, що менш ніж півтори години проведення не дасть належного результату, втім, в крайньому випадку один тренінг може відбуватися протягом години, однак лише за мінімальної або близької до такої кількості учасників. Максимально ж – дві або дві з половиною години. Триваліше не варто – втома, проблеми з концентрацією уваги, складнощі зі сприйняттям тощо не дозволять ефективно проводити тренінг, причому це стосується як підлітків, так і педагогів. Потенційно можна подовжити час проведення за рахунок перерв, однак, це доволі ситуативно, і доцільність такого у порівнянні з кількома послідовними тренінгами на дану тему необхідно розібрати зарання, або можна узагалі поєднувати подібне, чергуючи або комбінуючи, залежно від кількості учасників, наявної ситуації, чіткої проблематики даного конкретного тренінгу і можливостей на даний момент.

Вправи. Логічно, що кожна вправа має дати відповідний і, в ідеалі, максимально помітний по ефективності результат. Однак, критерії тривалості кожної вправи і, що не менш важливо, гармонійне порівняння та можливість учасників задіювати деякі вправи після завершення тренінгу, також грають вкрай важливу роль, тому їх вкрай необхідно брати до уваги при проведенні тренінгу як такого.

Саме по собі практичне використання отриманих нами результатів можна поділити на два напрямки. Перший – це використання безпосередньо наявних даних і показників, які були виявлені в процесі дослідження, для можливості порівняння за умов подальших досліджень та вправ в даному контексті, задля можливості оцінювання наявної ситуації і рівня складнощів у форматі її потенційного покращення, а також задля того, щоб в подальшому ефективніше працювати в даному напрямку. Другий же напрямок – можливість, за рахунок результатів дослідження, краще підібрати відповідні техніки для найкращих показників в контексті тренінгової роботи. Відповідно, в подальшому є ймовірність поєднання даних напрямків, що дозволить максимально підвищити ефективність роботи.

Переходячи до вправ, варто відзначити, що в даному випадку це будуть вправи кількох категорій. Перша – це вправи на знайомство. Їх можна застосовувати відносно часто або одноразово, залежно від вибірки і від того, чи вона буде стабільною, чи буде змінюватися щоразу або з певною регулярністю. Друга категорія – дискусійні вправи. Незважаючи на загалом вербальний характер, в процесі якого можна провести і саме ознайомлення з суттю того, що буде розбиратися на тренінгу, даний формат можна провести як мінімум частково креативно, задля зацікавлення і задля належного налаштування на подальшу діяльність.

Опісля, наступною категорією вправ можна умовно визначити такі, як спрямовані на самоусвідомлення – чому саме має місце тривожність, стрес тощо, за рахунок чого або кого це виникає, як давно почався саме даний варіант, як це впливає на фізично-психологічний стан. Це допоможе зрозуміти першопричину і знайти потенційну протидію, адже якщо має місце конкретика щодо певної проблеми, то і рішення знайти простіше. Цю вправу можна виконувати як поодинці, так і в групі. Дану і попередню категорію загалом можна час від часу комбінувати.

Також, можна задіяти техніки з метафоричними картами різного типу. Наприклад, серед таких можна відзначити «Минуле-теперішнє-майбутнє»,

причому, може бути як варіант з висловлюванням всіх учасників, так і лише бажаючих (в цьому випадку розбір описаних випадків може бути повноцінніший з врахуванням часового фактору).

Що стосується повністю індивідуальних завдань, то в даному випадку може бути задіяна, по-перше, вправа на виставлення правил для себе ж таки, щоб розробити своєрідну стратегію поведінки в різних ситуаціях, які викликають той чи інший пункт, який впливає на психологічну стійкість, і мінімізувати подальший негативний вплив. Також, індивідуальний тип вправ – це релаксаційні вправи, в поєднанні з певними рухами (наприклад, самомасажем) або без таких. Якщо є можливість, можна провести також і руханки, але дані вправи (рухливі і на релаксацію), що важливо, проводяться насамперед під кінець.

Як можна відзначити, дані вправи, з врахуванням взаємозв'язку, чіткої проблематики, тематики, типології і поєднання наявних вказаних даних і різноманітності вправ на дану тематику, можна добитися максимальної ефективності результатів, а також провести, потенційно, не один тренінг, а декілька, з різними варіантами задіяних технік.

3.2. Структура тренінгу психологічної стійкості

З врахуванням того, що формувальним експериментом називається такий варіант експерименту, що є спрямованим на вивчення психолого-педагогічного явища, причому безпосередньо в процесі експериментального навчання, що є спеціально організованим, а також цей процес передбачає активне формування різноманітних психолого-педагогічних особливостей, можна продемонструвати, як варіант даного експерименту, саме тренінг. Поєднуючи експеримент з власне тренінгом, можна поєднати допомогу психологічного характеру і отримання певних результатів в контексті саме експерименту. Окрім цього, це дозволить визначити якомога результативніший і найбільш ефективний варіант роботи, що дозволить, відповідно, і здійснювати

ефективнішу діяльність, і проводити подальші дослідження з опором на наявну інформацію.

Отож, власне тренінг. Насамперед, передбачається знайомство між учасниками. Враховуючи специфіку тренінгу, бажано підібрати такий варіант, щоб учасники при знайомстві могли поєднати налаштування на роботу, розслаблення і могли більше розкритися. Відповідно, оптимальний варіант початку тренінгу у форматі знайомства складається з таких елементів вербального ланцюжка – ім'я-цікавий факт-позитивний прикметник на літеру свого імені. Це дозволить учасникам підняти міжособистісний рівень довіри і налаштуватися на подальший тренінговий процес

Потенційно, можна задіяти також вправу з прихованим дзеркальцем, як елемент саморозкриття і самодовіри. Так як стрес в умовах війни також вкрай ймовірно відзначатиметься серед респондентів і з якими передбачається робота в тому числі, окрім впливу на саме психологічну стійкість, також знижує самооцінку, дана вправа також може певною мірою допомогти і з цим аспектом. Її суть – є коробка певного, але невеликого розміру, в ній знаходиться дзеркало. Учасникам вказується, що в даній коробці знаходиться фото особи, яку вони всі знають, і кожен по чергові має підійти і вказати одну позитивну якість про дану особу, але не розкриваючи її особистість. Оскільки учасники бачать самі себе, вони озвучують позитив про себе, що дозволяє також налаштуватися на роботу краще. Опісля всім кажуть, що дані якості вони зможуть проявити протягом тренінгу, а також в житті. Потенційно, дані якості можуть бути, з деякими особливостями, задіяні в покращенні своєї психологічної стійкості і в контексті легкої самодопомоги, а якщо точніше – самопідтримки.

Після знайомства учасники озвучують свої очікування від тренінгу, а також відбувається оголошення правил, до яких кожен з учасників може додати щось своє, якщо таке відсутнє в списку. Опісля відбувається певне опитування по типу «питання-відповідь» - в даному випадку, «що таке психологічна стійкість» і «як ви думаєте, який зв'язок між стресом, тривожністю, агресією і

даною стійкістю». Це необхідно для того, щоб зрозуміти, наскільки учасники взагалі ознайомлені з даною темою, з іншого ж боку – для кращого усвідомлення респондентами того, що саме буде розбиратися і що має опрацьовуватися.

Проведення демонстрації у презентативному форматі – доволі ситуативна, так як залежить від вікової категорії учасників, можливостей (адже тренінг може відбуватися не лише в приміщенні, а й поза ним), часових обмежень тощо. З іншого боку, загалом даний формат в цілому ефективний, однак, має бути лаконічно і чітко представлений, задля відсутності розтягування.

Наступний пункт – групова вправа, де учасники об'єднуються в декілька груп і розбирають взаємозв'язок між психологічною стійкістю і психологічними негативними аспектами. Перша з них розбирає, яким є і як проявляється даний взаємозв'язок між даною стійкістю і стресом, друга визначає його, але вже в контексті не стресу, а тривожності, третя бере за основу агресію. Опісля, після певного часового відрізка (приблизно 10-15 хвилин) групи на 3-5 хвилин замінюють одне одну і додають щось своє, а тоді процес повторюється. Це дозволить краще проявити розуміння учасниками суті тренінгу, а також виявити ті чи інші аспекти взаємозв'язку, і, потенційно, знайти щось, на що можна вплинути. Це проводиться в процесі обговорення після вправи, де учасники вказують різноманітні аспекти того, як можна вплинути на стрес, агресію тощо, але з особливістю, що допомогу надавати самому собі, що виноситься на дискусію.

Далі – вправа з метафоричними картами під назвою «Минуле-теперішнє-майбутнє». Суть її в тому, що учасники вибирають три карти, одну з них вони розписують як власне минуле, друге – як теперішнє, третє – як майбутнє. Причому, в контексті взаємозв'язку з самим тренінгом. Це дозволить провести своєрідний психологічний сеанс саморозуміння, так як учасники можуть зрозуміти певні особливості того, як наприклад в них проявився стрес або агресія, чому, як це на них повпливало і що може відбутися далі, за рахунок

чого тощо. Після того, як учасники (принаймні, бажаючи) виступлять, відбувається розбір того, що було сказано та почути.

Фактично, якщо брати за основу аспекти формувального експерименту, то учасники формують в себе таку психолого-педагогічну особливість, як можливість праці над собою, своєрідного «росту», що передбачає і розуміння себе, своїх проблем та можливостей, а це, відповідно, в подальшому дозволить протистояти різним психологічним викликам загалом і проблемам в контексті психологічної стійкості зокрема.

Після даної вправи є сенс провести короткочасні рухальні вправи. тривалістю в 3-5 хвилин, щоб розворушити учасників, підняти рівень їхньої енергії і налаштувати на подальшу роботу. Задля такого можна задіяти музичний супровід, що також полегшить роботу з рухами, особливо якщо даний супровід передбачає і відеоформат.

Наступний пункт – поєднання кількох індивідуальних вправ, а саме релаксаційної і самотворчої, а також масаж. Релаксаційно, знову ж таки, можна супроводжувати відповідним музичним супроводом, окрім голосу. Також, масаж передбачає певні рухи в конкретних точках тіла – мочки вух, пучки пальців, коліна, грудна клітина тощо. Також, може мати місце поєднання зі зняттям м'язового напруження, що ефективно наприклад в таких умовах, коли навколо ситуація напружена і можуть відзначатися проблеми з самовладанням (а отже, є ризик відразу поєднання стресу, тривожності і агресії),

Серед вправ на подібне зняття – «Релаксація на контрасті» і «Піджак на вішалці», щоправда, якщо перша передбачає саме сидіння, то другу можна виконувати і на ходу, що полегшує справу у випадку стресових ситуацій, які часто виникають загалом і в умовах війни тим більше зокрема. «Релаксація на контрасті» передбачає поступове напруження і розслаблення пальців ніг, а опісля (по порядку) ступнів, гомілок, колін, стегон, сідничних м'язів, живота. Далі йде повністю розслаблення спини, плечей, кистей рук, передпліччя, шиї і лицьових м'язів, звісно, зі спокійним диханням. «Піджак на вішалці» ж – це поєднання власної уяви, рухів і дихання, де потрібно уявити себе «без кісток,

ніби тіло гумове, або ж піджаком на вішалці, звідки й назва. Далі, необхідно рухати власним тілом вільно, неконтрольовано (звісно, в певних межах), паралельно слідкуючи за диханням. Звісно ж, для того, щоб мати змогу проводити подібні вправи на вулиці, особливо в стресових умовах, необхідна певна практика, але, тим не менш, в подальшому це може допомогти під час подібних ситуацій.

Щодо так званої «самотворчої» категорії вправ – це згадана раніше «вправа на виставлення правил для себе». Вона передбачає процес під час релаксації, коли учасники максимально зосереджені на собі і на внутрішньому стані. Їм необхідно уявити, що вони знаходяться у місці, де їм ніхто і ніщо не завадить, де повний спокій. Опісля вони бачать чистий паперовий лист і щось для писання, і на цьому листку вони мають написати правила, яких необхідно дотримуватися при появі стресогенних, тривожних або спричиняючих агресію чинників, і які мають допомогти відповідним чином реагувати та чинити, щоб мінімізувати або перебити даний вплив. Як і у випадку з руханками, для цього необхідний час, щоб все надійно запам'ятати, і, що важливіше – мати змогу використовувати в різноманітних життєвих ситуаціях, які, зважаючи на реалії сьогодення і війну, трапляються достатньо часто.

Поміж презентацією і груповою вправою, а також після руханкою та комбінацією вправ бажано проводити короткочасні перерви, щоб учасники мали змогу трохи відпочити, а також обговорити між собою те, що найбільш актуально для них, або ж сприйняти власне для себе отриману інформацію та перебрати всередині всі емоції та почуття.

Наприкінці тренінгу учасники висловлюють враження від даного тренінгу, наскільки збіглися їхні очікування з реальною ситуацією, що вони «взяли для себе» і як змогли б використати, що хотіли б додати або покращити, а також які навички чи інформацію хотіли б набути або отримати відповідно. Після цього власне й відбувається завершення тренінгу.

Якщо брати інші варіанти тренінгу, то можна змінити те ж знайомство, руханки, або вправи на релаксацію. Також, можна провести інші варіації

комбінації вправ, задля збільшення варіативності вправ і розширення робочих можливостей, а також покращення психологічних навичок. Можна задіяти вправу «Радіти це мистецтво», щоб визначити, що саме радує учасників в житті і в чому це проявляється, і чим більше таких пунктів, тим краще.

При розборі взаємозв'язку з формувальним експериментом і його результатами, то можна відзначити, що серед останніх відзначаються наступні показники: 1) набуття учасниками тренінгу-експерименту відповідних навичок і корисних та необхідних знань, які власне респонденти зможуть задіювати в подальшому за потреби у найрізноманітніших життєвих ситуаціях; 2) сприйняття та поліпшення власне в того, хто проводить тренінг і, одночасно, експеримент, відповідних навичок, поліпшення своїх знань і можливості ефективніше працювати з проблематикою і складними ситуаціями в контексті психологічної стійкості в умовах війни; 3) можливість, взявши за основу отримані результати, які відзначаються в процесі і після проведення тренінгу, а також поєднавши їх з результатами попередніх досліджень, сформулювати програму покращеного і більш професійно розширеного експерименту, а також підвищити та розширити можливості щодо проведення тренінгів в даному форматі, що дозволить набути всім сторонам необхідних психолого-педагогічних особливостей.

Підводячи підсумки, варто відзначити, що проведення експерименту у тренінговому форматі може вважатися дещо нестандартним випадком, з врахуванням двох настільки різних категорій учасників, самої тематики і ситуації, в якій проводиться даний експеримент і за сумісництвом тренінг. Однак, враховуючи потенційну різносторонність даного підходу, можливість розгляду і проведення подібного експерименту в різних умовах, має місце необхідність проведення подібних експериментів, як у форматі тренінгу, так і беручи за основу його результати, як і проведені дослідження, що дозволить краще дослідити дану ситуацію на практиці.

Висновки до розділу 3.

Беручи за основу отримані нами в ході проведення дослідження дані, було виявлено, що ситуація з різноманітними психологічними аспектами, які можуть впливати на психологічну стійкість особистості, особливо в умовах війни, наразі не є позитивною – відзначається велика кількість стресу, що зумовлено багатьма стресогенними чинниками, які мають місце за нинішніх реалій. Також, відзначається достатньо високий рівень тривожності, насамперед серед підлітків. Поєднання вікових особливостей, негативних психологічних чинників, стресу, війни і перебудови організму та сприйняття створює велику кількість труднощів для подолання даних проблем.

Однак, не можна сказати, що ситуація є вкрай критичною. Наприклад, встановлено, що у респондентів показники агресії знаходяться на переважно середньому рівні, тобто без надмірності в кожную сторону, і відповідно дозволяють загалом адекватно реагувати на життєві ситуації. Схожа ситуація спостерігається з типами поведінки, щоправда, більш «небезпечний» для психологічного і фізичного здоров'я тип поведінки А зустрічається загалом часто, у майже третини респондентів.

Виходячи з цього, можна відзначити, що хоча ситуація відзначається як не особливо критична, не варто забувати, що мінливість ситуації в Україні загалом і в оточенні респондентів зокрема може вкрай кардинально і різко змінити показники, що, відповідно, з більшою ймовірністю негативно вплине на особистісний стан і на психологічну стійкість в тому числі. Потенційний вплив має перевагу за рахунок того, що відбувається або потенційно може відбутися, а також через особистісну нестабільність та впливи як людського, так і наприклад, у форматі різних подій чи інформаційних впливів, так як тиск відбувається доволі значний, а отже, на психологічну стійкість спрямовується потужний удар.

З наявністю одночасно психічних станів, процесів і властивостей особистості при проведенні дослідження, з врахуванням потенційного впливу,

який, найбільш ймовірно, буде доволі помітним та значним, нами була розроблена програма тренінгу, який також являється своєрідним формувальним експериментом.

Програма передбачає проведення тренінгу тривалістю до двох або двох з половиною годин, так як існує прямий взаємозв'язок між тривалістю проведення і можливістю, навіть з врахуванням перерв і безперервним виконанням вправ, виконувати відповідні завдання належним чином. Самі ж вправи передбачають різносторонність підходів, впливів і надання інформації.

Практичне використання отриманих результатів в даному випадку йде за двома напрямками. Якщо перший передбачає власне саме використання як наявних, так і отриманих власне в процесі дослідження даних і показників для можливості порівняння інформації, якщо будуть мати місце наступні дослідження, задля можливості оцінки наявної ситуації, то другий напрямок – це реалізація можливості завдяки результатам дослідження належного відбору відповідних технік для найкращих показників в контексті тренінгової роботи.

Сам тренінг є структуризованим і передбачає чітко розписаний ланцюжок технік, вправ та того, що з ними поєднується – дискусій, обговорень та саморозуміння. Причому, в контексті саме експерименту, можна відзначити декілька показників, серед яких те, що в процесі тренінгу-експерименту учасники отримують належну кількість відповідних навичок і корисних та необхідних знань, які власне респонденти зможуть задіювати в подальшому за потреби у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, сприйняття і набуття самим експериментатором, що проводить тренінг і, одночасно, експеримент, відповідних навичок, поліпшення своїх знань і можливості ефективніше працювати з проблематикою і складними ситуаціями в контексті психологічної стійкості в умовах війни; а також можливість, взявши за основу отримані результати, які відзначаються в процесі і після проведення тренінгу, а також поєднавши їх з результатами попередніх досліджень, сформулювати програму покращеного і більш професійно розширеного експерименту, а також підвищити та розширити можливості щодо проведення тренінгів в даному

форматі, що дозволить набути всім сторонам необхідних психолого-педагогічних особливостей.

Відповідно до цього всього, виявлено, що потенційні результати в ході проведення тренінгів демонструють можливість покращити ситуацію серед респондентів, однак, необхідне проведення декількох подібних тренінгів, паралельно проводячи експерименти задля належної інформативності і можливості розширити дослідження, що, відповідно, дозволить відповідно покращити можливість протистояти проблемам з психологічною стійкістю в умовах війни.

ВИСНОВКИ

На основі даних, які були отримані з джерел як вітчизняних, так і зарубіжних, було виявлено те, що існує доволі велика кількість варіантів визначення того, що ж собою являє психологічна стійкість і, з одного боку, вони так чи інакше є схожими між собою як мінімум у певних деталях, але з іншого боку мають відмінності, іноді виражені, а подекуди – незначні. Так, незважаючи на схожості, подекуди є вказаним, що це особистісна характеристика, в іншому випадку дану стійкість характеризують як певну якість, а третє визначення узагалі характеризує її як певну здатність, в нашому випадку – до протистояння зовнішнім впливам. Врешті, дослідження і статті, як закордонні, так і українські, не дають отримати єдине і чітке формулювання щодо суті даної стійкості.

Варто відзначити, що в умовах війни на кожного українця, незалежно від віку, статі, місцезнаходження, має місце серйозний стресогенний вплив, який, хоч і може відрізнятися своєю потужністю (що залежить від різних факторів, локального або глобального типу) щодо того, як він впливає на особистість, тим не менш, створює серйозне свого роду випробування для психологічної стійкості особистості, водночас тиснувши на особистісне здоров'я, як ментальне, так і фізичне. Причому, водночас з варіативністю сили впливу, має місце різний рівень і власне саме даної стійкості.

Щодо результативності нашого практичного дослідження, а також щодо ступеня виконання поставленого завдання, можна відзначити те, що, незважаючи на труднощі, які мали прямий зв'язок з війною, хоча й відрізнялися по суті, належна інформація була отримана, етапи дослідження пройшли згідно плану, а методики - пройдені повноцінно. Також відзначається, що, окрім власне самих методик, задіювалися певні методи спостереження, а також бесіда та тестування, що дозволило отримати більш повну і чітку картину результатів у підсумку.

Що стосується самих результатів, то згідно інтерпретації методик, було виявлено, що такий пункт психологічної стійкості як стресостійкість здебільшого (серед респондентів) знаходиться на середньому рівні, найрідше – на низькому, і, відповідно, середній знаходиться на другому місці. З одного боку, це в загальному є позитивною тенденцією, так як свідчить про те, що респонденти за даний час принаймні частково адаптувалися до стресогенних чинників, маючи резерви до подолання стресу і пов'язаних з ним ситуацій. З іншого боку, враховуючи вкрай сильну нестабільність в нинішніх умовах, доволі важко спрогнозувати, як може розвиватися тенденція, і чи не відбудеться пониження рівня стресостійкості, а отже й психологічної стійкості.

Опитувані, які на момент дослідження знаходилися в Україні, показали, що серед варіантів вибору у контексті психологічної ресурсності більше опираються на фізичну активність і на підтримку рідних, а ті, хто перебуває за кордоном, незважаючи на те, що в цілому «порядок» вказаних пунктів повторював результати тих, хто не знаходився в інших країнах, більш виражено демонстрували віру в Бога, показували вищий рівень надії і, що цікаво, не вказували пункт «творчість», який був присутній у тих, хто наразі саме в Україні. Тим не менш, має місце необхідність повторного дослідження, для порівняння результатів, і з більшою кількістю вибірки, що було вже згадано. Особливо це актуально для тих респондентів, які перебувають (або потенційно можуть перебувати на момент майбутнього дослідження) в таких умовах, проживання чи тимчасового місцезнаходження, які комплексно можуть в подальшому серйозно вплинути на ймовірність зниження рівня як стресостійкості, так і психологічної стійкості в цілому.

Щодо практичного значення і потенційного використання отриманих в ході нашого дослідження результатів, то вони полягають у наявності отриманої інформації щодо стресостійкості і того, на що в більшості опираються українці в плані особистісної психологічної ресурсності в умовах війни, а отже, і на те, на якому рівні знаходиться психологічна стійкість. Також, сюди відноситься

можливість подальшого розширення даного дослідження в залежності від необхідності – причому це може бути як потенційне уточнення наявних даних, так і більш широкомасштабний формат дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Акімова Л. Н.. Теоретичні моделі психологічної безпеки особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2017, 1. С. 6-14.
2. Апанович О. О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*, 2011, 8. С. 167-174.
3. Бикова С. В., Коновалова, О. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (3), 2023. С. 13-17.
4. Візнюк І. Психосоматичне здоров'я як фактор психологічної стійкості людини. 2021. С. 17-25. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34175/Vizniuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення – 23.02.2024).
5. Гриник, І.. Формування психологічної стійкості психолога-практика в умовах війни. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль. 2023 р.* С. 335-338
6. Гупаловська, В. Підтримка резилієнтності у роботі зі стресом в період війни за допомогою прийомів травма-терапії. *Упорядники*, 34. С. 34-35
7. Гурлева Т. С., Журавльова Н. Ю. Резильєнтність до руйнівної інформації в часи війни: напрями вдосконалення. *Формування резильєнтних компетентностей здобувача освіти в період трансформацій, сучасних викликів та кризових станів суспільства*. С. 38-42. 2023
8. Доценко В. В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії. *Проблеми сучасної поліцейстики: тези доп. наук.-практ. конф.* Харків, 2022. С. 160-163, 2022. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a236d5b7-01b1-4f6d-8f6e-1f7c7d4cfe6f/content> (дата звернення 19.02.2024)

9. Євдокімова, О. О. Специфіка формування психологічної стійкості у поліцейських у процесі професійної підготовки. 2018. С. 63-66. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/f307c008-3144-421b-974b-f5833ac647d9/content> (дата звернення 25.02.2024)
10. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. С. 3-14.
11. Ключков, В. Психологічні чинники стійкості особистості: наукові погляди. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 58-66. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/262865/261424> (дата звернення: 18.02.2024).
12. Ключков В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 2022. С. 71–79.
13. Коструба, Н., Ляшко, Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Psychological Prospects Journal*, (42). 2023. С. 82-96. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/871/655> (дата звернення: 19.02.2024)
14. Кравцов, Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф.*(м. Харків, 27 берез. 2020 р.). Харків, 2020. С. 217-219, 2020.
15. Кравчук, Н. П. Особливості формування психологічної стійкості у дітей дошкільного віку. 2018. С. 119-123. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25365/Kravchuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення – 20.02.2024).
16. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і*

психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

17. Левенець, А. Є. Психологічні засоби підвищення професійно-психологічної стійкості працівників пенітенціарних закладів. *Вісник пенітенціарної асоціації України*. 2. 2017. С. 62-71.

18. Мерзлякова О. Л. Психологічні чинники індивідуальної і колективної стійкості та опору військовій агресії (аналітичний огляд). 2023. С. 110-124. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/736360/1/VNIASO-AHSEduSci-RB17-2023-110-124.pdf> (дата звернення - 18.02.2024).

19. Мерзлякова, О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довід. бюл.*, (18). 2023. С. 96-120. URL: https://lib.iitta.gov.ua/737733/1/Merzliakova_VNIASO-AHS_of_EduSci-RB-18-2023-97-121.pdf (дата звернення: 20.02.2024)

20. Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf> (дата звернення 23.02.2024)

21. Потапюк, Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2. 2023. С. 34-38.

22. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/ (дата звернення: 11.02.2024)

23. Самкова О. М., Чхаїдзе А. О. Особливості психологічної стійкості у юнацькому віці. 2019. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/9385/%d0%a7%d1%85%d0%b0%d1%96%d0%b4%d0%b7%d0%b5%2c%20%d0%a1%d0%b0%d0%bc%d0%ba%d0%be%d0%b2%d0%b0%20 %d1%81%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%82%d1%8f.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 20.02.2024)

24. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій. *Doctoral dissertation*. Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, м. Харків, 2017. URL:

<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%94%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%9F.pdf> (дата звернення 20.02.2024).

25. Соловйова І. В. Чинники психологічної стійкості особистості до впливу засобів масової інформації. *Наука і освіта*. №3. 2010. С. 109-113. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12891/1/I.V.%20Solovyova%202010.pdf> (дата звернення 22.02.2024)

26. Шейко, А. О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки* 2, Вип. 11. 2013. С. 332-336.

27. Шитіков О. Г., Формування психологічної стійкості студентів у навчанні в умовах війни. *Психологічні читання: зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.): у 2-х т.* Харків: ХНУВС, 2023. Т. 1. С. 227-229

28. Danyliuk Ivan, Schabus Manuel, Predko Viktoriia, Psychological characteristics of the relationship between mental health and hardiness of Ukrainians during the war. *Frontiers in Psychology*, 14. 2023. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1282326/full> (дата звернення 26.02.2024).

29. Katharine Chisholm, Nathalie Kaiser, Marlene Rosen, Stephan Ruhrmann, Alexandra Stainton, Rachel Upthegrove, Stephen J. Wood. Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13 (4), p. 725-732. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/eip.12726> (дата звернення 19.02.2024).

30. *Resilience*. APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (дата звернення: 20.02.2024).

31. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*. 24.2. 2012. р. 335-344. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/abs/resilience-as-a-dynamic-concept/B82378BCEFAA45A6D5BB433989312F55> (дата звернення 19.02.2024).